

家族ぐるみの健康づくりと 医療費の節減にご協力ください

健保組合の平成21年度予算と事業計画が、去る2月23日に開催された第56回組合会において承認されました。そのあらましをお知らせします。

世界的な金融危機の影響を大きく受けて、日本経済の景気は後退局面に入っています。加えて、商品取引業界の市場が大幅に縮小していることにもない、健保組合の被保険者数も大きく減少している状況にあります。

一方、医療保険制度は、昨年4月、従来の老人保健制度に代わり、新たに高齢者医療制度が創設されました。しかし、依然として保険料収入に占める納付金等の割合が高く、財政逼迫の大きな要因となっています。

健保組合の事業運営は大変厳しいものとなっておりますが、平成21年度も保険料率の引上げを行わずに現行の千分の70のままに据え置くこととなりました。

また、2年目をむかえる「特定健診・特定保健指導」を重点事業に位置づけ、円滑な実施に努めてまいります。あわせて、従来からの生活習慣病健診、人間ドック事業にも力を注ぎ、皆さんの健康管理

理をサポートしてまいります(10ページ「平成21年度 健診のご案内」をご覧ください)。

なお、組合会議員定数を現行22名から14名に改正しました。

収支状況

平成21年度予算の収支状況をみますと、まず収入面では健保組合の主財源となる保険料は、被保険者数および総標準賞与額が減少傾向にあることから、前年度予算に比べて4億7297万円減の12億5084万円を見込みました。

このような大幅な収入減の支出に対処するため、別途積立金から3億8000万円を繰り入れて対応することになりました。

一方、支出面では、皆さんやご家族の医療費などにあてられる保険給付費に7億7774万円、また、高齢者の医療費

にあてられる納付金等には7億8320万円を見込んでいます。この納付金については、保険料収入に占める割合が63%を占め、皆さんから納めていただいた保険料の半分以上が高齢者医療の納付金として支出されることとなります。また、皆さんの健康づくりをバックアップする保健事業費には7060万円を計上しました。皆さんには健康保持増進のため積極的にご活用いただくとともに、いつもの医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険料

介護保険料は40歳以上65歳未満の方に納めていただいています。平成21年度の介護保険料率については、国から提示された介護納付金をもとに決められますが、現行の千分の9・3に据え置くこととなりました。

◆一般保険料率

負担割合	一般保険料率	基本保険料	特定保険料	調整保険料率	合計
事業主	34.435/1,000	(12.901/1,000)	(21.534/1,000)	0.565/1,000	35.000/1,000
被保険者	34.435/1,000	(12.901/1,000)	(21.534/1,000)	0.565/1,000	35.000/1,000
計	68.870/1,000	(25.802/1,000)	(43.068/1,000)	1.130/1,000	70.000/1,000

平成21年度 収入支出予算概要表

◇一般勘定

収入	科目	予算額(千円)
	保険料収入	1,250,846
	国庫負担金収入・他	795
	調整保険料収入	20,823
	繰入金	390,000
	退職積立金繰入	10,000
	別途積立金繰入	380,000
	国庫補助金収入	261
	財政調整事業交付金	20,000
	雑収入	219,089
	合計	1,901,814

支出	科目	予算額(千円)
	事務費	142,870
	保険給付費	777,745
	法定給付費	776,973
	付加給付費	772
	納付金	783,205
	前期高齢者納付金	377,693
	後期高齢者支援金	405,053
	病床転換支援金	330
	日雇拋出金	1
	退職者給付拋出金	104
	老人保健拋出金	24
	保健事業費	70,602
	財政調整事業拋出金	20,823
	還付金・連合会費・その他	2,906
	積立金	10,922
	予備費	92,741
	合計	1,901,814

◇介護勘定

収入	科目	予算額(千円)
	介護保険収入	74,709
	繰入金	20,000
	雑収入	2
	合計	94,711

支出	科目	予算額(千円)
	介護納付金	83,086
	介護保険料還付金	100
	積立金	11,525
	合計	94,711

経常収入合計	1,471,857千円
経常支出合計	1,788,241千円
経常収支差引	▲316,384千円

平成21年度に実施する保健事業

- ◆特定健康診査・特定保健指導のために
 - 40～74歳の特定健診受診対象者に実施

- ◆病気の予防のために
 - 生活習慣病健診を35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施
 - 人間ドックを40歳以上の被保険者を対象に実施
 - 婦人健診を35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施
 - 郵送式による各種がん健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）を40歳以上の被保険者を対象に実施
 - 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次精密検査を実施
 - 生活習慣病健診、人間ドック、婦人健診の受診者を対象に健診結果の統合整理を実施
 - インフルエンザ予防接種の補助

- 家庭用常備薬品の斡旋
- 無料歯科健診の実施

- ◆保健知識のPRのために
 - 「医療費通知」を全被保険者対象に実施
 - 機関誌「健保だより」を全被保険者に配布（年6回から年4回に変更）
 - 「すこやかファミリー」をご家庭の奥様に配布
 - 「赤ちゃんとママ」を出産された奥様に配布
 - 「健康保険法改正に伴う解説書」等を全事業所に配布

- ◆心身の保養のために
 - 契約保養所を利用した被保険者、被扶養者に補助

廃止事業項目

- 「けんぼフォトニュース」の配布

春は
ユウウツな
季節!?

自分にあつた ストレス解消法を 身につけよう

春は、職場の異動や転勤にともなう環境の変化などにより、なにかとストレスがたまりやすいシーズン。過剰なストレスが長く続くと、誰もが心や体に不調をきたす危険性があります。

ここで大切なのは、ストレスが過剰になる前に、それを自分にあつたやり方で解消することです。今回ご紹介する方法をヒントに、心の疲れを吹き飛ばしましょう。



まずは 自分のストレス度を *check!*

ストレスについてあれこれ悩む前に、ここで自分のストレス状態(=ストレス度)をチェックしてみてください。

〈判定〉

0~1個の人 ☞ 自分を見つめ直そう

これだけチェック数が少ないのは、かえって不自然。自分の人間性を抑圧しすぎてはいませんか？ 自分の内面を見つめ直してみる必要があるかもしれません。

2~4個の人 ☞ 適正レベルです

あなたは正常な精神状態と考えられます。適度に人間的な感情があり、自分や周囲に対して自然に振る舞える、ストレス解消の上手な人でしょう。

5~7個の人 ☞ ストレス過剰気味

かなりストレスがたまっているようです。しかし、あまり心配しないでストレス解消を心がけてください。1~2カ月様子を見て、もう一度テストしてみましょう。

8個以上の人 ☞ 医師に診てもらおう

ここに該当したとしても、必ずしも心の病気というわけはありません。しかし、ストレス解消に努めるとともに、一度、専門医に診てもらったほうがよさそうです。

(☆最近、次のような症状はありますか。当てはまるものに○をつけてください。)

- ①何に対しても興味がわかなくなってきた
- ②いつも何かに失敗しないかと、心配で仕方ない
- ③人に会うのが面倒で、ひどくはにかんだり、神経過敏になっている
- ④いつも劣等感に悩まされている
- ⑤自分の思うようにならないとカッすることが多くなった
- ⑥いつも緊張感があって、イライラすることが多くなった
- ⑦すぐにまわりに気が散って、落ち着きがなくなった
- ⑧細かいことをいろいろと心配するようになった
- ⑨自分の身の回りでおこる出来事のすべてが不平不満の種になる
- ⑩このところ憂うつで、気分が沈みがちだ
- ⑪人前で赤面したり、こわばったりするときがある
- ⑫何か恐ろしい考えがいつも頭に浮かぶ
- ⑬ときどきボカンとしてしまい、考えがまとまらない
- ⑭クヨクヨと考え込むことが多くなった
- ⑮ノドが詰まるような感じをよく覚える
- ⑯胸や心臓が押さえつけられる感じがする
- ⑰このところ食欲がない
- ⑱肩や首筋が凝る
- ⑲疲れてぐったりすることが多くなった
- ⑳このところ寝つきが悪かったり、眠りが浅い

○の合計 個



ストレス解消法

あの この

◎入浴はぬるま湯につかって

入浴は血行をよくし、一日の疲れを癒して、心身のリフレッシュに効果があります。次のポイントを参考に、快適で効果的なバスタイムを楽しみましょう。

- 温度が38～40度のぬるめの湯にゆっくり入る。
- 食前、食後1時間以内の入浴は控える。
- 浴槽では手足を伸ばしてゆったりつかる。
- 強めのシャワーを肩や腰などにあててマッサージ効果を得る。
- 入浴剤を利用して香りによるリラックス効果を得る。



◎熟睡できる環境づくりを

十分な睡眠は心身の疲労回復に欠かせません。朝、気持ちよく目覚められれば、良質の睡眠がとれていることとなります。次のポイントを参考に、睡眠環境を整えてください。

- 規則正しい睡眠時間で体のリズムを整える。
- 日中に軽い運動をして、気分をリラックスさせておく。
- 柔らかすぎる敷き布団、重すぎる掛け布団は避ける。
- 夕食後に、コーヒー、紅茶を飲みすぎない。
- 寝床に入る前に仕事のことや心配ごとを考えない。
- 寝室にラベンダーやカモミールなどのハーブの香りを漂わせ、アロマテラピー効果を活用する。
- ときには安眠を誘う少量のアルコールも効果的。

◎ストレッチで緊張をときほぐす

心にストレスを感じると、体にもストレスを感じます。そこでおすすめなのが、疲労回復に効果的なストレッチ体操。職場の休憩時間などを利用して、筋肉の緊張をときほぐしましょう。



①腕を胸の前で横にし、反対の手で肩のほうへゆっくりひっぱる。



②ひじを曲げて頭の後ろにおき、そのひじを逆の手でひっぱる。



③足を肩幅に開いて立ち、腰を伸ばして上体を曲げる。体を起こしたあと、上体をそらす。



◎音楽でリラックス

心地よい音楽は、心身のリラックスやストレス解消に効果があります。通勤時や帰宅時、帰宅後などに、自分の好きな音楽を聴いて楽しむとよいでしょう。

また、音楽は聴くだけでなく、歌うことでもストレス解消に効果があります。とくにおすすめなのが「カラオケ」。大きな声で歌うことは、自然とお腹に力が入って呼吸が大きくなります。この腹式呼吸が新陳代謝を促し、精神の安定に良い効果を与え、心身の疲労を解消させます。

日光山内を歩く

歴史の息吹と建築文化の粋を今に伝える

約3.5km
約1時間15分

◎陽明門

東照宮のシンボル。500を超える彫刻が刻まれ、一日中眺めていても飽きないことから「日暮らし門」とも呼ばれています。

コースガイド (約3.5km・約1時間15分)

① 神橋

↓ 約10分

② 輪王寺

↓ 約5分

③ 東照宮表門

↓ 約10分

④ 開山堂

↓ 約20分

⑤ 滝尾神社

↓ 約20分

⑥ 二荒山神社

↓ 約10分

⑦ 東照宮

世界遺産・日光のなかで、多くの観光客でにぎわう二社一寺と、静寂が漂う「もうひとつの日光」と呼ばれる二つの対照的なエリアをめぐるります。

日光の表玄関を飾る神橋からスタート。日光で最も長い歴史をもつ輪王寺では、日光開山の祖である勝道上人像が迎えてくれます。

輪王寺を表参道へ抜けて、東照宮表門から右へ向かう道をしばらく行くと、左手に勝道上人の霊廟である開山堂が現れます。ここから先は杉並木の合間を行く石畳の坂道。深い木立に包まれ緩やかな上り坂を歩いていると、二社一寺のにぎわいが遠く後ろに感じられます。

白糸の滝の先は弘法大師が開いたという滝尾神社です。凜とした空気が漂い、古くから神域とされてきたことを物語っています。滝尾神社での参拝が済んだら、来た道を戻ります。分岐を右に進むと、杉並木と石畳の下り坂です。

二荒山神社の霊泉でのどを潤したら、ゴールの東照宮まであとわずか。ゴールの後は、日光山内随一の名所、東照宮で国宝と重要文化財を心ゆくまで堪能しましょう。

ACCESS

日光へのアクセス

●車でのアクセス

日光宇都宮道路日光I.Cから約5分

●電車でのアクセス

JR日光駅または東武日光駅からバス約7分

●問い合わせ

日光観光協会 ☎0288-54-2496

◎二荒山神社

❖**霊泉**
 霊験あらたかな湧水を集めた池。「薬師霊泉」と、滝尾神社の名水「酒の泉」を引いており、眼病や若返りに効果があるとされます。

◎滝尾神社

❖**白糸の滝**

❖**運だめしの鳥居**
 小石を3つ投げ、丸い穴を通った数で運をためしたといわれます。

◎東照宮

❖**三猿**
 子どものときは「見ざる、言わざる、聞かざる」。子どもが素直に育ってほしいという願いが込められています。

❖**眠り猫**
 三猿と並んで有名な彫刻。左甚五郎の作と伝えられ、平和共存を表しているなどさまざまな解釈があります。

◎開山堂

勝道上人の霊をまつる朱塗りのお堂。裏側の断崖のくぼみには6体の石仏が並んでいます。

◎輪王寺

❖**三仏堂**
 輪王寺の本尊、阿弥陀如来、千手観音、馬頭観音の3体の仏像を収める本堂。台座から光背までは約8メートルあります。

❖**勝道上人像**
 日光開山の祖。お告げに導かれて男体山(二荒山)に向かったと伝えられます。多くの困難を乗り越え、天応2(782)年に山頂を極め、日光を開きました。

◎神橋

**心身のリフレッシュに！
 契約保養所をご利用ください**

- 対象者**
 健保組合の被保険者と被扶養者
- 補助金**
 1人1泊大人2,000円、小人(小学生以下)1,000円。ただし、年度内(4月1日～翌年3月31日まで)1人1回3泊までです。
- 利用方法**
 ①契約保養施設(右記参照)に直接予約します。
 ②予約が取れ次第、利用日の10日前までに健保組合へ「契

約保養施設利用申込書」を提出してください(事前に申請のない場合は、補助金の対象になりません)。

③②の申込書により利用券を交付しますので、保養所の受付に提出してください。

④利用料金は、補助金を差し引いた額を支払ってください。

■契約保養施設

厚生年金福祉施設	http://www.kjp.or.jp/
国民年金福祉施設	http://www.nenkin-hoyou-hotel.or.jp/
船員保険保養所	http://www.sempos.or.jp/
グリーンピア	http://www.greenpia-center.co.jp/

詳しくは健保組合ホームページ <http://www.shoutori-kenpo.or.jp/> 「保養施設を利用したいとき」をご覧ください

知っておきたい けんぽの知識

被扶養者になれる人の要件とは？

被扶養者になれる人の範囲は法律で決められており（左記参照）、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。

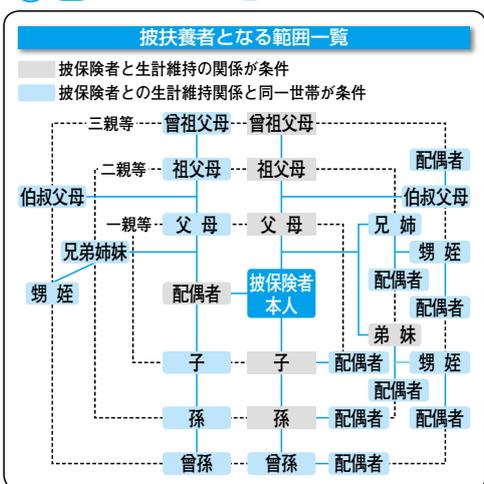
春は卒業や就職などで、被扶養者だったお子さんが独立されることので多いシーズンです。被扶養者に異動があった場合は、速やかに健保組合まで届け出てください。

1. 扶養の範囲

(1) 被保険者と同居、別居を問わない

方

- ① 配偶者（内縁を含む）
- ② 子、孫、弟妹



2. 収入がある被扶養者の要件

(1) 同居の場合

被扶養者の年間収入が130万円未満で被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

（60歳以上または障害年金を受けられる程度の障害者

の場合は180万円未満）

(2) 別居の場合

被扶養者の年間収入が130万円未満で被保険者の援助額（仕送り額）より少ないこと。
（60歳以上または障害年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満）

③ 父母、祖父母、曾祖父母等の直系尊属

(2) 被保険者と同居を必要とする方

① 兄、姉、叔伯父母、甥・姪とその配偶者

② 子、孫、弟妹の配偶者

③ 配偶者の父母・子

④ 三親等内の親族

季節の健康 Topics

◎花粉を寄せつけない！ セルフケア



- 外出は控えめに
テレビなどで花粉の飛散量をチェック。飛散の多い日は外出を控えめに。
- 外出時は徹底ガード
外出時は、マスクのほか、帽子、メガネ、ツルツルした生地の衣服を着用。
- 玄関で払い落とす
外出後は、室内に入る前に、衣服や髪の毛についた花粉を払い落とします。

- 洗顔とうがいも忘れずに
外出後は、洗面所で、顔や手についた花粉をきれいに洗い流しましょう。
- ドア・窓を閉める
花粉をシャットアウトするため、風の強い日は窓や戸を閉めておきます。
- 掃除はこまめに
室内にもかなりの花粉が侵入。ぬれ雑巾でのふき掃除が効果的です。



つらい花粉症のシーズン、セルフケアで乗り切ろう

もはや国民病ともいわれている「花粉症」。症状を緩和するには、花粉を寄せつけないようにする工夫や注意が必要です。すこしでも快適に過

ごすためのポイントを紹介しますので、参考にして、つらいシーズンを乗り切りましょう。

話題の一押しニュース

カルシウム摂取量が多い人は 脳卒中のリスクが低い

骨粗しょう症を防いだり、歯を丈夫にする働きが知られるカルシウム。このカルシウムに、脳卒中を予防する可能性があることが厚生労働省研究班の研究で判明しました。

■牛乳・乳製品でカルシウム摂取を

脳の血管が詰まったり、破れるなどの血管トラブルにより、意識障害やマヒなど、さまざまな症状が突然現れた状態を脳卒中といいます。その危険因子としては、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病や喫煙、多量飲酒、肥満があげられています。

脳卒中を防ぐには、前述の生活習慣を改善したり、高血圧などの生活習慣病をきちんとコントロールすることが大切です。また、カルシウムは脳卒中の発症リスクを低下させることが、厚生労働省研究班の研究によって明らかにされています。

同研究班は、脳卒中などの循環器病やがんにかかっていない40～59歳の男女約4万人を平成2年から約13年間追跡調査。研究開始時とその5年後に食生活を含む生活習慣のアンケート調査を行い、カルシウム摂取量と循環器病

発症リスクとの関連を調べました。その結果、乳製品からのカルシウム摂取量が多すぎても少ないグルーブの脳卒中発症リスクを1とした場合、摂取量が多すぎても多いグルーブの発症リスクは0.69倍と発症リスクが低下していることが判明。

しかし、牛乳・乳製品以外のカルシウムについては明らかでない発症リスク低下が見られず、同研究班は、牛乳・乳製品からのカルシウムを積極的にとることで脳卒中を予防できる可能性があるとしています。ただし、牛乳・乳製品には脂肪も含まれていますから、とりすぎには要注意。また、持病などがある方は、

事前に牛乳・乳製品の摂取について医師や栄養士に相談してください。



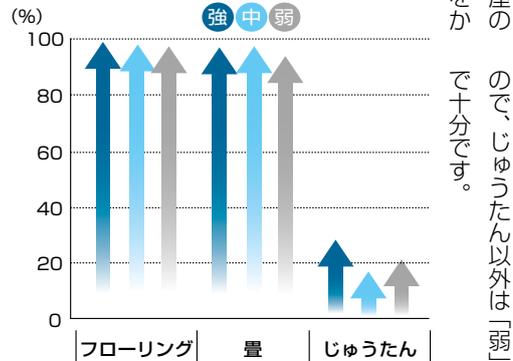
エコライフを始めよう

掃除機の吸引力スイッチは 上手に切り替えて

掃除をするときは、部屋の片付けをしてから掃除機をかけると掃除の時間が短くなり、電気代の節約になります。また、意外と知られていないのが、吸引力スイッチの切り替え方。畳やフローリングの場合、スイッチを「弱」にしても取れるゴミの量はほとんど変わらない

掃除をするときは、部屋の片付けをしてから掃除機をかけると掃除の時間が短くなり、電気代の節約になります。また、意外と知られていないのが、吸引力スイッチの切り替え方。畳やフローリングの場合、スイッチを「弱」にしても取れるゴミの量はほとんど変わらない

●吸引力と床材によるゴミの除去率



毎日10分フローリングの部屋を掃除する場合、スイッチを「強」から「弱」にすると

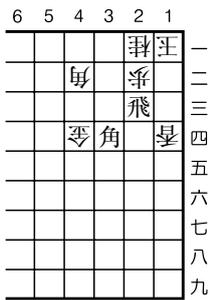
1年間で **約880円** の電気代がおトク

1年間で **約14kg** のCO₂を削減

(参考:平成16年度東京電力資料)

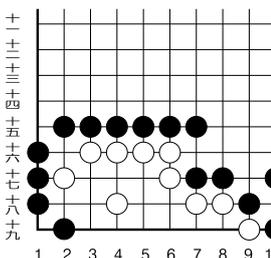
ちょっとリラククス

将棋教室 出題 六段 近藤正和



持駒 飛桂二
【ヒント】
大駒を惜しまない。
5分で初段。7手詰め。

囲碁教室 出題 九段 石田 章



黒先
【ヒント】
白のフトコロ深くに侵入し、右方のタメツマリをとがめます。7分で初段、10分で2、3級です。

正解は11ページをご覧ください

年に
一度

ご自分の健康状態をチェックしていますか？

必ず健診を受けましょう

健保組合では、健診や人間ドックで皆さんの健康管理をサポートしています。
定期的な健康チェックを心がけ、健やかな毎日をお過ごしください。

➡「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

種 目	対象者	補助金額等
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35 歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000 円を限度として、要した費用の全額 ◆二次検査 ● 契約医療機関で実施する場合は、全額補助 ● 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500 円を限度として要した費用の全額を補助 ● 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担
1 泊・日帰り人間ドック (特定健診項目含む)	40 歳以上の被保険者	35,000 円を限度として、要した費用の全額 ◆二次検査 ● 同上
特定健診	40 歳から 74 歳までの 被保険者および被扶養者	全額補助
特定保健指導	特定健診の結果により 指導が必要とされた方	全額補助

*補助は、年度内1回限りになります。

受診方法

契約医療機関に受診日を予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。
また、特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

特定保健指導

～生活改善に関するアドバイスが受けられます



特定健診の結果、メタボリックシンドロームおよび生活習慣病に対するリスクが見つかった人には、レベル（動機づけ支援・積極的支援）に応じた「特定保健指導」が行われます。

初回到医師や保健師、管理栄養士などによる面接を受けたあと、行動目標・行動計画にそって生活習慣の改善に取り組み、6ヵ月後、その効果についての確認を行います。



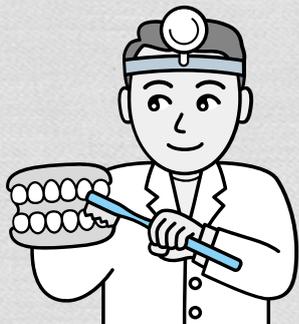
KENPO伝言板

歯の健康チェック、お済みですか？

全国の提携歯科医院で無料の歯科健診が受けられます！

健保組合に加入する組合員(ご本人およびご家族)の方なら、
年に2回、無料で歯科健診センターと提携する全国の歯科医院にて受診できます。

所要時間 約 **15分**



一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

WEB

<http://www.ee-kenshin.com/>

※提携歯科医院情報をご覧ください。

フリーコール

0120-882-899

受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日休み

※電話(携帯・PHSも可)専用のため、FAXの送信はできません。

携帯サイト
(iモードなど)

<http://www.ee-kenshin.com/i/>

委託先: 歯科健診センター 運営: メディカルエージェント株式会社

任意継続被保険者の 上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、その人の退職時の標準報酬月額か、または当健保組合の平均標準報酬月額(平成20年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額)のいずれか低い額とされております(健康保険法第47条)。

このため、平成21年度の標準報酬月額の上限は次のとおりとなりました。

上限標準報酬月額 440,000円 (前年度410,000円)

お知らせ

● 組合会議員の退任

互選議員の齊藤広志氏(株式会社 ファイコーポレーション)が、平成21年1月21日付で退任されました。齊藤氏におかれましては、組合運営に多大なご尽力いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

組合の状況

(平成21年1月末日現在)

被保険者数
男 2,669人
女 562人
計 3,231人

事業所数 69件

平均標準報酬月額 419,775円

保険料率

一般保険料率
事業主 千分の35.0
被保険者 千分の35.0
計 千分の70.0

介護保険料率
事業主 千分の4.65
被保険者 千分の4.65
計 千分の9.3

平均年齢 39.33歳

扶養率 1.03人

詰将棋解答

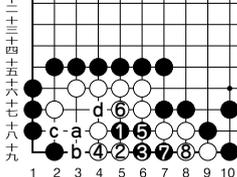
【正解手順】▲1二飛 △同玉 ▲2四桂 △同角 ▲1三飛成
△同玉 ▲2五桂

【解説】四手目、1一玉には、1三飛成、同桂、1二角成で詰みである。

詰碁解答

【解答】黒先白死

白のフコロ深くに侵入する黒1が強手です。白2の抵抗には黒3、5と追及します。以下黒9(5)が決め手で「石の下」の筋で白死です。



手順中、白2を5は黒4、白a、黒b、白3、黒2、白8、黒cで白死。初手を黒8は白a、黒5、白1、黒7、白dで白生き。

初手を黒3は筋違いです。白a、白1、白5と、どこを打たれても、失敗します。白5なら黒4、白a、黒b、白1、黒2、白dと生きられます。



キャベツとアサリの スープパスタ

1人分 熱量115kcal 塩分2.2g

材料 (4人分)

殻付アサリ…………… 300g
ミニトマト…………… 10個
キャベツ…………… 1/4個(300g)
オリーブ油…………… 大さじ3
A 白ワイン …… 1/2カップ
パセリのみじん切り
…………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ1/2
スパゲッティ…………… 300g

※アサリの砂抜き：海水と同じ濃度（2～3%）の塩水に入れて、1時間ほど置く。

作り方

- 1 アサリは海水程度の塩水に漬けて砂を吐かせる。
- 2 トマトはへたをとって半分に切る。キャベツは1.5cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、アサリ、キャベツを炒め、トマト、Aを回し入れ、蓋をして、アサリが開くまで蒸し煮する。
- 4 スパゲッティはたっぷりの熱湯に1%の塩（1ℓに対して小さじ2の塩）を加えて、ゆで上がる2分前を目安にゆでる。
- 5 ③の上下をかえして、ざるにとったスパゲッティと、ゆで汁2/3カップを加え、汁をからめながら、さらに1分くらい火を通す。

今月の野菜

春キャベツ

ビタミンC、カリウム豊富なキャベツは、胃や腸にやさしく、潰瘍ができるのを抑えらるるとされるビタミンUも多く含みます。春キャベツの時期はビタミンAも増えます。アサリには、鉄分やビタミンB群が豊富で、貧血・神経疾患の予防にも効果があります。

●●● キャベツ100gの目安 ●●●
キャベツの葉：大2枚

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。